

# パパ BOOK

ママと協力し合うための  
パパのサポートの仕方をガイド！



- ➡ STEP.1 妊娠～出産
- ➡ STEP.2 出産～1歳
- ➡ 子育てお役立ち情報

## これからパパになるあなたへ

---

パパ・ママになる皆さん、おめでとうございます。

お子さんを授かった喜びは、ひとしおだったことでしょう。家族が増えること、お子さんの将来のことを想像すると、期待と希望に夢が膨らみますよね。

でも半面、不安や責任の重さを感じたのも事実ではないでしょうか。

お二人は人生のパートナーであり、子育てのパートナーでもあります。

子育てに関しては、確かにパパは母乳をあげることはできませんが、それ以外は不可能ではないのです。パパはママの気持ちを受け止め、支えながらも、単なるママのお手伝いでなく、どうすることがご家族にとって最適な子育てのカタチなのか、この機会によく話し合ってみましょう。

子どもの成長は、同時に親の成長でもあります。親になることで初めて気づくこと、経験することも多くあるはずです。そのことにお二人で向き合い、そして協力し合い、親として子育てを大いに楽しみながら成長できたら幸せだと思いませんか？

このパパBOOKが、そんな皆さんのお役に立てる一冊となることを願っています。

PAPA BOOK- for OYAKO-SMILE

**STEP. I**

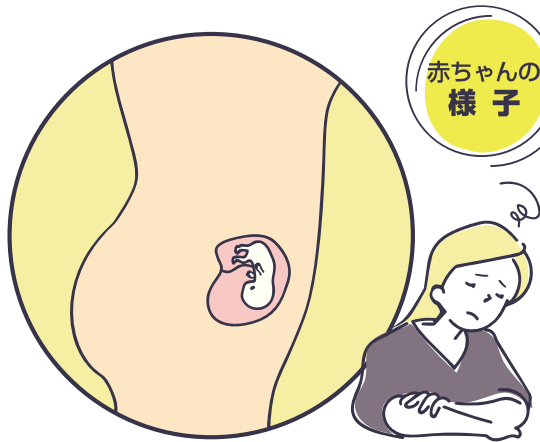
**妊娠～出産**

**MATSUMOTO-CITY**

# 妊娠初期

2か月  
4か月

つわり、流産などの心身の不調を起こしやすい時期



赤ちゃんの  
様子

この時期は、臓器がつくられる大事な時期。心臓の動きが確認できるようになります。4か月ごろになると諸器官が完成し、機能し始めます。

ママの様子

- 1 妊娠2か月～3か月は、個人差もありますが、一般的に吐き気、嘔吐など、つわりのつらい時期になります。
- 2 ホルモンバランスが変化することで、精神面でも不安定になります。

**今が禁煙・  
禁酒の  
チャンス!**

妊娠中の喫煙は、ママ自身だけでなく、おなかの中の赤ちゃんも酸欠状態になります。誰かが吸っているタバコの煙(※副流煙)を吸ってしまう受動喫煙でも同じ状態になってしまいます。加熱式たばこも同様です。

また、赤ちゃんのことを考えて、ママは禁酒に努めています。パパとしてはママの気持ちを汲んで、配慮を忘れないようにしましょう。

## パパのサポート

**妊娠をきっかけに  
家事分担を見直そう!**

妊娠初期は流産に気をつけなくてはなりません。おなかに力を入れる、転びやすい状況が予測される家事は、パパが率先して行いましょう。



**ママの心身の変化を  
理解しよう!**

ママの気持ちに寄り添って会話したり(「具合どう?」だけでもOK!)、いたわったりすることで(マッサージがすごくうれしいようです)、ずいぶん楽になったりもします。

**妊婦健診に付き添おう!**

妊婦健診に付き添って、赤ちゃんの様子と一緒に確認したり、妊娠中の注意事項を聞いたりしましょう。パパとしての自覚がより確かなものになりますし、ママの行き帰りの移動の負担軽減にもなります。産後の乳幼児健診についても同様に考えましょう。

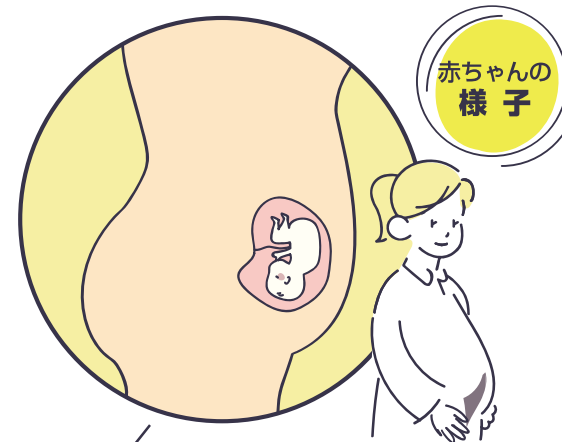


※赤ちゃんの様子、ママの状態には個体差・個人差がありますので、目安として参考にしてください。

# 妊娠中期

5か月  
7か月

安定期に入り、精神的にも身体的にも落ち着いてくる時期



赤ちゃんの  
様子

羊水の中を動き回るようになります。骨格がしっかりしてきて、心臓の動きが強くなります。

ママの様子

- 1 食欲が出てくるので、体重が増えすぎないように注意が必要です。
- 2 胎動を感じ始めます。
- 3 おなかの膨らみが目立つようになってきます。
- 4 足にむくみが出たり、貧血になりやすい時期です。

おなかに手を当てて  
パパも胎動を感じてみて!

**妊娠中の性生活について**  
～夫婦のコミュニケーションの一つ～

妊娠中の性生活は、妊娠経過が順調であれば、基本的には構いません。激しい動きや深い挿入を避け、感染予防と早産予防のためにコンドームを使用しましょう。ママのお腹が張りやすい・痛みがある・体調がすぐれないときは、避けましょう。

## パパのサポート

**外出や軽めの運動を  
一緒にしよう!**

気分転換の外出や体力作りのための軽い運動が必要な時期。夫婦一緒にお出掛けしてみたいかがでしょう。旅行に行く際は、事前に医師に相談を。

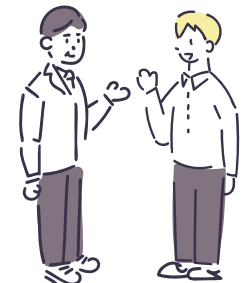


**職場に報告し理解を深めよう!**

安定期に入ったところで職場に報告し、協力を求めましょう。出産時の休暇はもちろん、妊婦健診の付き添いや両親学級参加時の休暇などについても理解を仰いでおきたいものです。赤ちゃんが生まれた後の生活をイメージし、働き方や育休制度の活用についても早めに相談できるとスムーズです。

**Check!!** この時期のお祝いごと

**帯祝い** おひいわい  
妊娠5か月の「戌(いぬ)の日」に、さらしを巻いて安産をお祈りします。犬のお産が軽いにやあかるといいう意味があります。



# 妊娠後期

8か月  
10か月

おなかの赤ちゃんが成長し、出産が近づく時期



赤ちゃんの様子

脂肪がつき、身体が丸みを帯びてきます。聴覚が完成し、音が聞こえるようになります。10か月に入ると、骨盤内に頭が降りてきて、いつ生まれてもいい状態になります。

## ママの様子

- 1 足のつり、だるさや、どうも動悸、息切れ、胃のもたれを感じやすくなります。
- 2 妊娠高血圧症候群に気をつける時期です。
- 3 10か月に入ると赤ちゃんが生まれる準備が始まり、おなかの張りが増えます。

## パパのサポート

### 出産に向けて準備を進めよう！

どんな出産にしたいか、2人で「ベースプラン」を考えてみましょう。そのためには、両親学級などに参加して、パパとして必要な知識を持っておきましょう。



### 育児に向けて準備を進めよう！

赤ちゃんが生まれた生活を、より具体的にイメージし、どんな育児をしたいか、2人で考えておきましょう。病気になったときに備えて、かかりつけ医を考えておくといいですよ！

**Check!!**

### ともそだてパスポート

2010年には新語・流行語大賞のトップ10入りも果たしている「イクメン」。子育てに積極的に参加する男性を表した言葉ですが、現在、内閣官房が打ち出しているのは「ともそだて」。男性国家公務員向けにハンドブック「ともそだてパスポート」も作成されていて、育児休業取得経験のある男性職員に聞いた育児取得のきっかけや育児中のリアル、ともそだての秘訣などを掲載。ホームページから閲覧できるようになっています。 →



※赤ちゃんの様子、ママの状態には個体差・個人差がありますので、目安として参考にしてください。

## 誌上セミナー

# 赤ちゃんが生まれた後の生活を妊娠中からイメージしよう！

信州大学 医学部保健学科  
芳賀亜紀子先生  
徳武千足先生

赤ちゃんが生まれた後の生活はどのように変わるでしょうか？ 妊娠中から計画的に準備することで出産後の生活が順調が始まります。出産直後は、ママの心身の休息が必要です。夫婦で役割分担について話し合い、社会資源についても情報収集を始めましょう。

1. 自分のことを知る	2. 出産後の現実を知る	3. 妊娠中と出産後のギャップを知る	4. 出産後のギャップを埋める
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の自分の気持ちを知る</li> <li>・出産・育児の不安・悩みは？</li> <li>・どんな育児をしたいか</li> <li>・自分のリラックス方法を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出産後のママの身体・心理・社会状況の変化を知る (P14 参照)</li> <li>・赤ちゃんの特徴を知り、具体的な育児技術を獲得する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今の生活と赤ちゃんが生まれた後の生活が、パパ・ママそれぞれどのように変化するのかわかる</li> <li>・参照：1日のスケジュール例</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出産後の生活を夫婦で話し合う</li> <li>・頼る先を考える (家族他)</li> <li>・育児休業、社会資源 (産後ケア事業、家事サービス等) の活用</li> </ul>

(参考文献：助産雑誌・医学書院、2022.7(6),538-542)

## 赤ちゃんが生まれた後の生活をイメージして夫婦で役割分担を考えてみよう

### わが家の子育て

### 出産後～3か月ごろの赤ちゃんとの生活(1日のスケジュール例)

赤ちゃん	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
赤ちゃん	おっぱいミルク	ぐずぐずミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク	ねんね	おっぱいミルク
ママ	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	家事休憩	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠	授乳	睡眠
パパ	睡眠	みみずす	睡眠	朝食					仕事												夕食	沐浴	ミルク	おっぱいミルク	睡眠
パパ休日	ミルク	あやす	睡眠	朝食					家事												夕食	沐浴	ミルク	おっぱいミルク	睡眠

## やることリスト例

【家事】			【育児】			【手続き】		
パパ	ママ	頼む	パパ	ママ	頼む	パパ	ママ	頼む
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	買い物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	授乳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	育児休業
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ご飯作り 料理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	沐浴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	書類(出生届等)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食器洗い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	おむつ交換	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	社会資源
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	洗濯物を干す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	着替え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	予防接種
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	取り込む 洗濯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	上の子の送迎	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	保育園
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	たたむ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	リビング	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	キッチン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	お風呂 掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	トイレ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	赤ちゃんの部屋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ごみ捨て	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



子育ておしゃべり会

★妊娠中のご夫婦で「子育ておしゃべり会(信州大学医学部保健学科助産師主催)」に参加して、出産・育児準備を進めませんか？  
公式インスタグラム →

## 出産の流れとパパのサポート

### ママの身体の変化

#### 「おしるし」がある

お産が近づくと、子宮口が少し開いたり、子宮の収縮によって卵膜がはがれたりすることによって、**血性のおりものが少量見られます**。これを「おしるし」と言い、まもなく陣痛が始まるサインです。

1日～2日後(個人差があります)

#### 陣痛が10分間隔になる または「破水」する

赤ちゃんを外に出そうと、子宮が収縮することによって起こる痛みを「陣痛」と言います。一定間隔で規則的に起こりますが、これが**10分間隔程度になったら、いよいよ出産間近の合図**。病院に連絡しましょう。また、通常だと子宮口全開大ころに破水が起こりますが、その前に起こることもあります。**破水かな？**と思ったら、すぐに病院に連絡し、指示に従いましょう。

子宮口全開大まで

10～12時間(初産婦) 4～6時間(経産婦)

子宮口全開大から出産まで

1.5～2時間(初産婦) 0.5～1時間(経産婦)

#### 子宮口が完全に開き、出産

陣痛は徐々に強く長くなり、**陣痛と陣痛との間隔は短くなっていきます**。

子宮口が全開大に近くなったところで、分娩室へ移動となります。助産師や医師の指示に従って、いきみを開始します。いよいよ出産！赤ちゃんが生まれます。



20～30分

#### 胎盤が出る

赤ちゃん誕生後、しばらくすると**後陣痛という子宮の収縮が起こります**。これは胎盤を押し出すための陣痛で、それほど強いものではありません。30分以内で胎盤が外に出てきます。数時間安静にしてから、病室へ移動します。

自宅

自宅  
↓  
病院

陣痛室  
↓  
分娩室

分娩室  
↓  
病室

### パパの具体的なサポート

ママからの連絡を受けられる態勢を整えておき、「そのとき」に備えましょう。  
※陣痛時にパパが付き添えない場合のことも想定しておきましょう。



病院へすぐに向かえるよう車の手配をし、付き添える場合は荷物を持ちます。病院での入院手続きなど、パパがでることはパパがしましょう。

ママに付き添い、温かい声をかけて励ましましょう。

腰をさすったり指圧したりして、痛みを和らげてあげましょう。

お産に立ち会う場合は、ママに寄り添って励ましましょう。助産師の指示通りに呼吸法やいきみができると、サポート役を務めます。

お産に立ち会わない場合は、分娩室に入る前にしっかり励ましましょう。

出産！まずは一生懸命頑張ったママに、**心から感謝とねぎらいの言葉を伝えましょう**。この言葉があるかないかによって、ママが感ずる達成感、幸福感が大きく違ってきます。

赤ちゃんと対面！抱かせてもらって、喜びや感激をママと分かち合しましょう。



## パパに知ってほしい！ママに寄りそう出産ヒント

### 立ち会い出産希望だけど、ちょっと不安…

パパや家族が出産に立ち会う場合は、事前にしっかりママと相談・確認しておくことが大切です。立ち会い出産には、**ママとしてはパパや家族がそばにいてくれることで心強さを感じたり、リラックスできるというメリットが、またパパには父親としての自覚が芽生え、育児参加への意識が高まるきっかけになるというメリットがある**と言われていています。立ち会うと決めたからには、出産の現場で頑張るママの心の支えになり、誕生の瞬間を見守りましょう。

病院によっては、出産にあたっての心構えや呼吸法についてなどの講習を受けないと立ち会いが許可されないところもあるので、事前に確認しておきましょう。



### どういうときに帝王切開するの？

「帝王切開(ていおうせつかい)」とは、ママの下腹部・子宮を切開して、手術で出産する方法で、現在4.6人に1人<sup>※</sup>が帝王切開によって出産しています。

帝王切開には大きく分けて2つのケースがあります。

#### 予定(選択的)帝王切開

超音波などの検査で、**妊娠中にお腹の中の赤ちゃんの状態やママの状態から自然分娩が難しいと医師が判断する場合**。

#### 緊急帝王切開

自然分娩を予定していたものの、**出産時に赤ちゃんまたはママの状態に何らかの問題が発生し、出産を緊急で行うことが良いと医師が判断する場合**。

産後、自然分娩できなかったと自分を責めるママも、でも、**帝王切開も立派な出産**。帝王切開での出産は、自然分娩より、はるかにママに負担がかかっています。パパはママに寄り添いましょう。



※ 出典)厚生労働省 令和2(2020)年医療施設(静態・動態)調査(確定数)・病院報告の概況

PAPA BOOK for OYAKO-SMILE

**STEP.2**

**出産～1歳**

**MATSUMOTO-CITY**

# 誕生～生後2か月

ママの体調回復途中にある、生活のペースを整えていく時期

## 赤ちゃんの様子

ねんね、おむつ、授乳を単調に繰り返します。泣くことは、いわば「仕事」。お腹が空いたり、おしっこやうんちが出た場合の不快感のときなどのサインとして泣いたりします。

授乳は昼夜関係なく、頻回に及びます。おむつ交換は1日10回以上行います。生後2か月は、ワクチンデビュー（予防接種）となります。

→予防接種についての詳細は、「子育てガイドブック」P32をご参照ください。



## ママの様子

頻回な授乳とおむつ替えて、心身共に疲れがたまります。睡眠不足や疲れでイライラしたり、不安になったりすることも。出産に伴うホルモンバランスの崩れに起因しますが、通常、産後2週間から1か月ころには自然に落ち着きます。

## 出産後の性生活について

～夫婦で話し合って再開時期を決めよう～

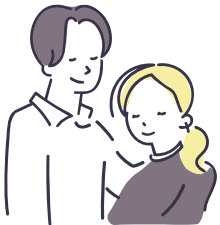
出産後の性生活は、産後1か月健診で異常がなければ再開して良いですが、妊娠する可能性があります。

次の妊娠を希望しない場合には、避妊をしましょう。基本的にはコンドームをお勧めしますが、産後の授乳やママの体調等で適した方法が異なるため、医師や助産師などの専門職にご相談を。

## パパのサポート

### 赤ちゃんに積極的に関わろう！

なでたり、触れたり、声をかけながらスキンシップをたくさんしましょう。



### 出生の手続きなどを担当しよう！

出生届など、書類の提出が義務づけられているものもあり、それぞれ期限も決まっています。→P27  
外出が困難なママに代わって、手続きはパパが担当しましょう。

### ママのSOSのサインに気が付こう！

ママの体が妊娠前の状態に戻るには、6～8週間かかります。一見、元気なようでも、疲れやすい時期であることをパパも理解しましょう。

精神面でのいたわりも大切です。いつもと違うママの様子に気付いたら、無理に励ましたりせず、優しく見守ることを心掛けましょう。

### おかしいと思ったら、専門家に相談しよう！

2週間以上症状が改善しなかったり、むしろ状態が悪化しているような場合は、「産後うつ」の可能性があります。ママ自身が気付かないこともあるので、パパから見ておかしいと思ったら、医師や助産師、保健師に相談しましょう。ママだけでなく、パパにもメンタルヘルスの不調が見られることがあります。→パパの「産後うつ」については、P16をご参照ください。

### この時期のお祝いごと

Check!!

#### お七夜 おしちや

赤ちゃんの誕生から7日目の夜に、無事1週間経ったことをお祝いし、これからの健やかな成長を願う儀式です。

#### お宮参り おみやまいり

生後1か月ごろ、神社に参拝し、お子さんの誕生を祝って健康と長寿を祈ります。ママの体調も考え、都合の良い日を選びましょう。

※赤ちゃんの様子、ママの状態には個体差・個人差がありますので、目安として参考にしてください。

# 抱っこしよう！ DAKKO

抱っこはスキンシップの基本。笑顔で話しかけながら、たくさん抱っこしましょう。

## 首がすわるまで

### STEP1

赤ちゃんの目を見て、やさしく声をかけながら、頭の下に手を差し入れ、首と頭をしっかり支えます。

### STEP2

もう片方の手で、赤ちゃんをお尻から支えます。



## 首がすわってから

### STEP1

両脇に自分の手を差し入れ、赤ちゃんの上半身をゆっくり起こします。

### STEP2

片方の手で赤ちゃんのお尻を支え、もう片方の手で首と頭全体を支え、抱き上げます。



# おむつ替えをしよう！ CHANGE OMUTSU

紙おむつは複数回のおしっこを吸収しますが、おむつがふれしないようこまめに替えるようにしましょう。赤ちゃんの顔を見て、目を合わせて声をかけながら行うのが大事！

## STEP1 新しいおむつを開いて準備しておきます

新しいおむつを開いて、赤ちゃんのすぐ隣にセットしておきます。

## STEP2 おむつをはずします

テープをはずして、おむつを広げます。おしっこやうんちは赤ちゃんの健康のバロメーターと言われてます。もし、「？」と思ったら、母子健康手帳の「便色カード」を確認しましょう。

## STEP3 お尻をふきます

お尻ふきなどで、やさしくきれいにふき取ります。足を持ち上げるときは、膝が伸びないようにゆっくり行い、股関節脱臼に気を付けます。女の子の場合は感染症予防のため、前から後ろにふきましょう。いずれも、決してごしごしすらないように。

## STEP4 新しいおむつに替えます

予め用意していたおむつをお尻の下に敷き、テープを止めます。このとき、きつく締めすぎないこと、おへそに当たらないことに気をつけます。古いおむつは、使ったおしりふきを入れてコンパクトにたたみ、燃えるゴミとして捨てます。



## 産後うつは 妊婦さんだけの話ではなく 父親もなり得ること



信州大学医学部  
周産期のこころの医学講座  
医師 村上 寛 先生

### 父親の産後うつは、母親の産後うつ同様、家族全体の問題

そもそも産後うつとは、「産後にメンタルヘルス不調になること」です。初めての育児という状況は、妊産婦さんだけでなく父親にとっても同じ。その初めての経験において、**父親もメンタルヘルスが不調になることは当然あり得ること**です。

しかし、妊産婦さんの産後のメンタルヘルス不調を発見する体制と、父親の産後のメンタルヘルス不調を発見する体制には大きな違いがあります。

妊産婦さんには、ほぼすべての産後の母親が回答するアンケート形式の「エジンバラ産後うつ病自己質問票」という、メンタルヘルスに関する質問票が用意されています(まだまだ不十分な点はあるとはいえ)。また産後の健診などの際に、ご自身のメンタルヘルスが不調なことを支援者に相談することができます。

しかし父親には、**ご自身のメンタルヘルスが不調なことを、支援者に相談する機会は滅多にありません**。パートナーの産後の健診に父親が同席したとしても、そこで自ら自身のメンタルヘルスについて相談することは容易ではないでしょう。

父親は妊娠出産を、自ら経験できる訳ではありません。だからといって、父親の産後のメンタルヘルスに関して考えないというわけにはいきません。なぜならば、父親が産後うつになると、そのパートナーが産後うつになりやすくなります。

また父親の産後うつは、その父親の自殺リスクをあげてしまいます<sup>\*1</sup>。ほかにも、本の読み聞かせの減少など、養育行動にも問題が起こってきます<sup>\*2</sup>。つまり父親の産後うつは、母親の産後うつと同様に家族全体の問題なのです。



### ポイントは「育休の取り方」と「人間関係の変化」

私は、信州大学医学部附属病院でメンタルヘルス不調の妊産婦さんをサポートさせていただく「周産期のこころの外来」に加えて、2024年1月よりメンタルヘルス不調の父親、あるいはこれから父親になる方をサポートさせていただく「周産期の父親の外来」を行っております。

「周産期の父親の外来」を立ちあげた理由は、産前産後は妊産婦さんが当然主役となりますが、**父親がメンタルヘルス不調となった場合は父親の話をじっくりお聴きする必要があります**と考えたからです。

私が父親の皆様をサポートさせていただく外来で、特に気をつけてお聴きするポイントは2つあ

ります。それは、①育児休業(育休)の取り方と、②産後の育児に関わる方々との人間関係の変化です。

①の「育休の取り方」に関して、今、産後に育休を取得する父親が増えています。しかし育休を取得すること自体よりも、**育休前にどのような生活をされていたのかが重要**です。

妊娠中に、夫婦・パートナーの間で産後の育児の育児分担などについて十分話し合うことができている、職場においても、育休に入るために同じ部署内で引き継ぎがきっちりできている父親は、産後の育休にスムーズに入れる可能性が高くなります。



そして、②の「産後の育児に関わる方々との人間関係の変化」ですが、産後の妊産婦さんの心身は決して万全ではありません。妊産婦さんにとっては、新しく「母親」という存在になる非常に繊細な時期です。夫婦・パートナーがお互いに些細な言動に反応することなどが積み重なり、二人の関係性は不安定になりがちです。

さらに、夫婦・パートナーの周囲には、育児をサポートして下さるご家族がいらっしゃることもあります。

例えば、普段あまり接することがなかったそのご家族が、産後は自宅に住み込むこともあります。育児をサポートして下さるご家族の存在は大変貴重です。

しかし、どのような方であっても、「同じ家で一緒に長い時間を過ごすこと」は、それぞれに一定のストレスがかかります。育児に関わる皆に疲労が溜まってくると、人間関係は不安定になりやすくなります。育休を取るのか取らないのか、**産後の育児体制はどのようにするのかなど、産後のスケジュールをできる限り産前に詰めておくことが大切**です。



### 少しでも「いつもと違う」と感じたら、早めの受診を

出産後、男性も生活環境の変化や育児への不安から、このように心身の不調を抱えることがあります。「なんとなく気分が落ち込む」「イライラしやすい」「眠れない」などの症状は、男性の「産後うつ」の可能性もあります。

心の不調は、誰にでも起こりうるものです。ひとりで抱え込まず、少しでも「いつもと違う」と感じたら、早めの受診をお心がけください。

※「父親の産後うつ」という言葉は、決して適切だと世間に承認された言葉ではないと理解しています。なぜなら、母親と父親では産前産後のホルモンの変化や産前産後における役割の違いを踏まえたメンタルヘルス不調に至るまでの過程が異なるからです。この原稿では、便宜上「父親の産後うつ」という言葉を使用しましたが、この言葉の使い方は慎重であるべきで、議論が必要な言葉です。

【出典】

\*1. Quevedo L, da Silva RA, Coelho F, Pinheiro KA, Horta BL, Kapczynski F, Pinheiro RT. Risk of sui- cide and mixed episode in men in the postpartum period. J Affect Disord 2011; 132 (1-2): 243-246.

\*2. Davis RN, Davis MM, Freed GL, Clark SJ. Fathers' depression related to positive and negative parenting behaviors with 1-year-old children. Pediatrics 2011;127 (4):812-818.

## 生後3か月～4か月

生活のペースが少しずつできてくる時期

### 赤ちゃんの様子

起きている時間が長くなり、夜中にまとまって眠るなど、生活のリズムが生まれてきます。

動くものを目で追うようになり、あやすと手足をバタバタしたり、ニコリしたりなど、愛らしいしぐさが見られるようになります。

「あー」、「うー」といった喃語(なんご)が出始めます。



### ママの様子

赤ちゃんが少しまとまって眠るようになることで授乳間隔が長くなり、多少気持ちにゆとりが出てきます。

パパもママもリフレッシュを！子育てから少し離れて、お互い自分の時間が持てるよう相談し合しましょう。

### この時期のお祝いごと

Check!!

#### お食い初め おくいぞめ

子どもが一生、食べ物に困らないように願い、赤ちゃんに食べ物を食べさせる儀式。実際には、食べるマネをするだけです。

パパのサポート

### 赤ちゃんとお話! ?を楽しもう!

泣くことで自己表現していた赤ちゃんが、上記のように言葉を発するようになります。「うんうん」「そうなのー」「ほんと?」など、話し返してみましょ。抱っこやおむつ替えなどの際にも、積極的な声かけを心掛けましょ。

## 生後5か月～6か月

ダイレクトな反応が出てきて、親子遊びが楽しくなってくる時期

### 赤ちゃんの様子

首が座って、寝返りできるようになります。また、パパとママの声を聞き分け、声を上げて笑うようになったり、近くのものをつかむようにもなっています。人見知りが始まるのもこの時期です。



### ママの様子

授乳間隔が次第に長くなり、赤ちゃんの首が座ることで、お出かけがしやすくなります。

パパのサポート

### 離乳食作りに挑戦してみよう!

そろそろ離乳食がスタートします。その最初のメニューと一般的に言われているのが「10倍がゆ」で、これなら料理の苦手なパパでも作れそう! ?ぜひ挑戦してみましょう。→P21

そして、離乳食をあげることもチャレンジを。母乳(ミルク)以外の食べ物に慣れさせていくわけですから、簡単にはいかないのは当然ですが、「食」を通して成長を実感できるいい機会でもあります。ゆっくりと楽しみながら頑張りましょ。



## お風呂に入れよう! MOKUYOKU

おへそから雑菌が入って炎症を起こさないように、生後1か月ぐらまではベビーバスを使って赤ちゃんをお風呂に入れます。

### STEP1 お湯を張って適温にします

ベビーバスにお湯を入れて、温度を見ます。夏場だと38～39度、冬場は40度が目安です。そして、手をよく洗っておきます。

### STEP2 赤ちゃんを沐浴布で包みます

赤ちゃんの服を脱がせたら、沐浴布で包みます。このとき、沐浴布の端を手でつかませるようにすると、赤ちゃんがお湯に入ったときの不安を和らげることができます。



### STEP3 足の方からそっと入れます

赤ちゃんの耳に水が入らないようにするため、頭の下に手を入れて親指と小指(または薬指)で両耳を押さえ、腕に首と背中の上部を乗せます。反対の手でお尻を支えます。準備ができれば、足からそっとお湯に入れます。赤ちゃんが不安がったら、お尻をベビーバスの底に付くようにすると、安心する場合があります。



### STEP4 赤ちゃんの顔、頭を洗います

お湯に浸かったら、お尻を支えていた手をそっと離し、ガーゼハンカチを軽く絞って顔、頭を洗います。

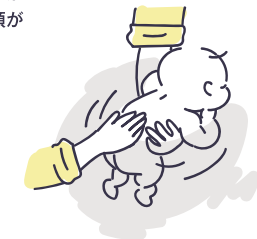
### STEP5 首から順に足まで洗います

首、手、胸、お腹、足と洗っていきます。あごの下、脇の下など、くびれている所は特に丁寧に洗います。



### STEP6 背中、お尻を洗います

可能であれば赤ちゃんの身体を反転させ、自分の片手にもたれかかるようにして安定させ、背中やお尻を洗います。このとき、顔がお湯に浸からないように注意ましょ。



### STEP7 タオルの上に寝かせ、水気を取ります

タオルの上にそっと上げ、水分を取ります。

ごしごしこすらないように気をつけましょ。ベビー綿棒を使って、耳、鼻、おへそを軽くお手入れましょ。

※一緒に湯船に浸かるのは、おへそがきれいになる1か月を過ぎてからにましょ。



### 毎日の赤ちゃんのお風呂

パパとママが協力して安全に入れましょ!

## 生後7か月～9か月

おすわりやハイハイができ、目が離せなくなる時期

## 赤ちゃんの様子

支えなくても少しの時間なら、おすわりができるようになり、やがてハイハイもできるようになります。また、言動に個性が出始めます。ママからもらった免疫が切れてくることで、風邪をひいてしまうことも。

## ママの様子

育児休業終了を前に、職場復帰の準備を進めます。



## この時期のお祝いごと Check!!

## 初節句 はつぜく

初節句とは、生後初めて迎える節句のことです。子どもの無病息災と健やかな成長を祈って、女の子は3月3日に桃の節句を、男の子は5月5日の端午の節句をお祝いします。赤ちゃんがまだ生まれたばかりで首がわかっていないような場合には、初節句のお祝いを翌年に延ばすことも珍しくありません。



## パパのサポート

## 赤ちゃんとお遊ぼう！

赤ちゃんはできることがどんどん増え、遊びも少しずつ高くなっていきます。遊びを通じて成長していきますので、なるべく時間を作って積極的に関わりましょう。→P24参照

## 家の中の危険箇所をチェックしよう！

ハイハイを始めると行動範囲が広くなり、いろいろなものを口に入れたりします。その前にやっておきたいのが、子どもの事故防止対策。誤飲や転落、やけどなど、思いがけず起きそうな事故を赤ちゃん目線で予め測って、それを防げるよう努めましょう。

## 生後10か月～12か月

立って歩き出し、ますます目が離せなくなる時期

## 赤ちゃんの様子

つかまり立ちをするようになり、やがて伝い歩きを始めます。記憶力が発達し、自動車を見て「ブーブー」と言ったりします。また、指先が器用になって、小さな物をつまんだり、つまみを回したりすることができるようになります。



歩き出すと、さらに行動範囲が広がります。パパ・ママで協力し合って、危険回避に努めましょう。

## パパのサポート

## 絵本の世界を親子で楽しもう！

ハイハイからつかまり立ちができて、歩けるようになると世界が広がり、身近な物をどんどん認識して自分でも表現できるようになります。絵に描いてあるものを指差したり、声に出したり、真似したり…。

ひざに座らせ、子どもと一緒に絵本の世界を楽しんでみましょう。それは親子関係を深めるうえでも効果的ですが、何より子どもの素直な反応が、とてもいとおしく思えるはずですよ。

## この時期のお祝いごと

Check!!

## 一升餅 いっしょうもち

松本地域では、1歳の誕生日のお祝いとして、一升の餅を子どもに背負わせる風習があります。紅白餅、あんころ餅、おはぎ、お米など家庭によりバリエーションはありますが、風呂敷に包み、肩から斜め掛けに背負わせて歩かせるスタイルは共通しているようです。

「一升餅」の由来は、一生(一升)食べ物に困らないように、強い子に成長するように、の意味合いからとされています。

## 離乳食を作ってみよう！ RINYUSYOKU

離乳食の舌触りや味に慣れて、開始する生後5、6か月ごろではお口を開けてゴックンと飲み込めるように、また離乳食を始めて2か月ほど経ったころには、舌と上あごでモグモグできるようにしましょう。

## 離乳食初期(5、6か月)のPoint

## STEP1

1日1回1さじから始め、少しずつ食品の種類、量を増やしていきます。開始1か月後くらいから2回食にしていきます。

## STEP2

離乳食のあと、続けて母乳(ミルク)を欲しがらだけ飲ませましょう。

## STEP3

柔らかくなるように加熱し、裏ごしをしてペースト状に仕上げます。開始後1か月くらいたったら、裏ごしをやめて、少し粒が残る程度に仕上げます。

## Point

味付けは必要ありません。

離乳食、  
まずは  
これから！

離乳食レシピ例  
10倍がゆ

料理の苦手なパパもできる！

## 材料

米 大きじ2、水 300ml

※ご家庭の炊飯器の取扱説明書に沿って  
お作りください

## 作り方

- ① お米を洗って、分量の水とともに、炊飯器に入れる。
- ② 「おかゆ」機能を選択し、炊飯する。
- ③ 炊き上がったら、熱いうちに裏ごしする。
- ④ 冷凍保存容器等に入れ、あら熱が取れたら冷凍庫に入れて保存する。

## 離乳食中期(7、8か月)のPoint

## STEP1

1回に食べる量が少なくても、2回食に進めましょう。

## STEP2

絹ごし豆腐の硬さを目安に、十分に加熱して柔らかくしたものを、粒のある状態に仕上げます。

## STEP3

味付けは、大人が感じない程度の薄味で。

## STEP4

離乳食のあと、続けて母乳(ミルク)を欲しがらだけ飲ませましょう。

## 離乳食レシピ例

## ツナじゃがトマト風味

## 材料

じゃがいも 1/4個、ツナ大きじ1、トマトジュース(食塩入り) 大きじ1

## 作り方

- ① じゃがいもは一口大に切って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて柔らかく煮る。
- ② ツナ缶は裏ごし網にのせ、オイル漬けの場合は熱湯をかけて油を落とし、すり鉢ですってほぐしておく。
- ③ ①の鍋に②を加え、トマトジュースも加えてしばらく煮て、粗くつぶす。

※みじん切りにした玉ねぎや、一口大に切ったにんじんと一緒に煮ても良い。



トマトジュースの塩分でほんのり塩味



## 小さな子どものためのメディアとの付き合い方



みやよし ゆきこ  
クリニック  
院長 宮林麻里 先生

### 脳の発達の感受性期を逃さないためにできること

生物学的に、ヒトを含む哺乳動物は、他の個体と身体的接触なしには生存できないとされています。発達初期である子どもたちが特に当てはまり、子どもたちの「脳の発達」には、身体的接触(スキンシップ)が不可欠となります。

例えば、空腹で泣いている赤ちゃんがいます。保護者が抱き上げることで触覚が、笑顔で話しかけることで視覚と聴覚が、おっぱいやミルクをあげることで嗅覚や味覚が働きます。これらは五感で感じる外受容感覚と呼ばれます。また、抱っこや肌の温もりに触れて安心感や快感を得ること、お腹がいっぱいになって充足感を得ることで、子ども自身の体内から感じる内受容感覚が芽生えます。

この外受容感覚と内受容感覚が結びつくことにより、保護者との間に「愛着(アタッチメント)」が形成され、これはその後の脳と心の発達に必要な「栄養」になります。乳幼児期からのメディア接触は、愛着形成の機会を逃してしまう危険性ははらんでいます。

乳幼児期の脳は、環境の影響を強く受けて変化を受けやすく、これは「脳発達の感受性期」と呼ばれます。感受性期の影響も、その後の脳と心の発達に直接的に作用します。「三つ子の魂百まで」ということわざは、このように感受性期に受ける影響がずっと残ることを表しています。

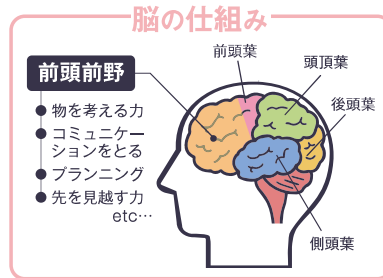
ヒトの脳は、25年かけて発達すると言われますが、その中の視覚野と聴覚野は、生後数か月から発達し始め、就学前には完成するといわれます。小学校に上がる前までに必要な刺激を入れてあげないと、その後支障をきたす危険性があります。

ヒトと猿の脳の違いに、思考や創造性を担う脳の最高中枢である「前頭前野」の大きさがあります。チンパンジーの前頭前野は脳の容積の10%に対し、人間は30%あります。

この前頭前野の容積の違いにより、ヒトはいろんな物事を考えたり、先を見越すことができます。前頭前野の発達ピークは、乳児期後期と思春期に見られます。幼少期は、脳の発達にとって本当に重要な時期なのです。

ヒトが文章を書いているときは、言語を司る側頭葉や視覚を司る後頭葉が働きます。また、紙に書かれている文字を読むときは、後頭葉だけでなく、思考を司る前頭葉が活発に働いています。しかし、液晶画面の文字を読む場合には、後頭葉しか働いていないという研究報告があります。

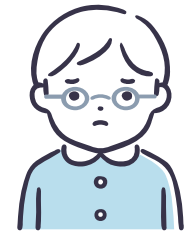
メディア機器との過剰な接触は、コミュニケーション能力の育ちを妨げてしまうかもしれません。全身を使って遊んだり、相手の表情を見て関わり合うことは、脳の発達、そして心の発達に大切なことなのです。



### ブルーライトや距離を意識することが大切

子どもの視覚には、視力のほかに主に二つ機能があります。一つが見たいものにピントを合わせる調整機能、もう一つが、両目で同時に見たときに遠近感が分かり、立体的に見る両眼視機能です。

調整機能は、生後2か月ころから発達し、4か月ころには正確にピントを合わせられるようになり、10か月ころには大人と同じレベルにまで達します。また両眼視機能は、3～5か月ころから急速に発達し、4歳ころには大人と同レベルになります。



デジタル機器の液晶から照射されるブルーライトは、調整機能が未熟な乳幼児の目に当たると網膜を傷つけて、視力低下の原因となる危険性があります。また、ブルーライトは網膜を介して脳を刺激し、脳が興奮状態になって、よく眠れなくなります。成長ホルモンや幸福感を与える物質のセロトニンは、深い睡眠で分泌が促されるため、就寝2時間前からはブルーライトを見せないなどの注意が必要です。

デジタル機器の画面が小さいほど、また目と機器との距離が近いほど、目への負担が大きくなります。目から30cmより近い距離を見続けることで、近視や急性内斜視の危険性が高まります。デジタル機器との距離や接触時間など、目への負荷についても見直しましょう。

### メディアへの接触開始が早いほど依存に陥りやすい

私たちに「～がしたい」という欲求が湧いてくるのは、脳の報酬系という部分が働くからです。

大人が「～がしたい」と思ったとき、状況に応じて「いまは我慢しなさい」と、報酬系に抑制をかけることができます。この抑制の役割を担うのが、前頭葉になります。しかし小さな子どもは、この前頭葉の機能が未熟で、より年齢が低くなればなるほどうまく抑制できません。これにより、メディア依存に陥りやすい傾向にあります。

過剰なメディア接触の弊害としては、あやしても笑わない、表情が乏しい、メディアと接しているときのみ機嫌がいいなどがあげられます。そのまま大きくなると、人間関係が築きづらくなったり、人の気持ちが分からなくなることもあります。

メディアを取り上げられたときに泣いてしまう場合や他のもの(絵本やおもちゃ、別の遊び)を見せてもメディア機器に固執して泣いてしまう場合は危険信号です。メディアへの依存傾向にあると思っていいでしょう。

メディアの接触だけやめさせようとするのは無理なことです。ですから周りの大人が、メディアに代わる楽しいことやおもしろいことをたくさん提案して、一緒に取り組んであげることが大切です。

月刊イコジ 2025年1月号特集より転載



## 身体を使って遊ぼう！ OYAKO TAISOU

幼児期からの運動の大切さが注目されています。自宅で簡単にできる親子遊びにも、幼児の運動能力を高められるものがいろいろ。特にパパとの関わりは身体をダイナミックに使うので有効です。お子さんの身体の成長に合わせた遊びを楽しんでみましょう。

お子さんがおすわりできるようになったら、こんな遊びをやってみましょう♪

### うさぎがぴょんぴょん

子どもの足首は90度にして、床に足の裏を付けて！



赤ちゃんは上下のリズムが大好きです。リズムに合わせて、上手にはずませてあげましょう。

### ておしぐるま

初めは手が前に出なくもOK。手に体重がかかっていることを覚えます



小さな子や腕の力の弱い子は、腰の部分を支えてあげましょう。重心を前後左右に傾けてあげると、手を動かし始めます。

腕の力が強くなってきたら、支える部分を足首の方へずらしていきましょう。腕、肩、首、口の周囲の筋肉が強くなりますので、言葉やそしゃくの発達も促します。

もっとお兄ちゃんお姉ちゃんになったら…



手指をバツと開かせて、前に進んでみましょう

### おふねはぎっちらこ

♪おふねはぎっちらこぎっちらこ♪



パパとお子さんのリズムを合わせて、前後左右に体を傾けましょう。目を見つめ合せてやってみましょう。

### ひこうき

ぶ～ん!!



小さな子が大好きな遊びです。バランス感覚や集中力が育ちます。ちょっと怖いから助けてほしいという気持ちや、もっとやりたいという冒険心も出てきます。

### シーツぶらんこ

♪ぶらんこゆれておそらがゆれる♪



シーツやバスタオルの両側をパパとママで持ち、ゆっくり揺すります。子どもはこの遊びが大好き。大きな子には大きく揺すってあげましょう。

PAPA BOOK for OYAKO-SMILE

特別編

# 子育てお役立ち情報

MATSUMOTO-CITY

妊娠・出産のとき、パパが知っておきたい手続きや情報についてまとめています。

Check!!

## 妊娠が分かったら チェックリスト

### 妊娠届出書の提出

妊娠していることがわかったら、医療機関（産婦人科）を受診し、妊娠届出書を発行してもらい、手続き窓口で提出しましょう。  
※相澤病院、信州大学医学部附属病院、松本市立病院、丸の内病院は初回受診できません。  
※電子申請もできますが、後日、健康づくり課または各保健センター窓口に来所していただく必要があります。

**手続き窓口**  
健康づくり課または各保健センター  
(右ページ下参照)

仕事の忙しいパパも  
合間を見てぜひ一緒に！

### 母子健康手帳

妊娠届出書提出後、母子健康手帳を受け取りましょう。  
母子健康手帳は妊娠・出産と、お子さんの成長発達や予防接種などの大切な記録です。パパもママと一緒に確認しましょう。  
※入院準備品の詳細は、出産予定の分娩医療機関にご確認ください。



Check!!

## 赤ちゃんを迎える準備 チェックリスト

### 入院準備品

※入院準備品の詳細等は、出産予定の分娩医療機関の指示に従いましょう。  
※保管場所を予め示し合わせておきましょう

### 必要書類

<入院時に持参>  
 診察券  保険証情報のわかるもの  
 母子健康手帳  共通診療ノート  
<家での保管場所を確認>  
 印鑑  通帳  その他 ( )

### 入院先の情報

病院名 ( )  
電話番号 ( )  
受付時間 ( )  
時間外対応 ( )

### 緊急連絡先と出産後の連絡先リスト

※実家、親戚、職場、友人など

### 職場やご近所への、 出産が近いことの連絡

### 名前決め(候補選び)

※慌てないように、しっかりと準備を進めておきましょう。  
※日々の動向を伝え合い、いつでも連絡を取れるようにしておきましょう。

### 出産後、家ですぐ使う育児用品 (主なものの一例)

- おむつ
- おしりふき
- 衣類
- 布団セット
- ベビーベッド
- ほ乳びん
- 粉ミルク
- ベビーバス
- ベビー用ソープ
- ベビーカー
- チャイルド(ベビー)シート
- その他



※何がどのくらい必要かなどを、事前によく話し合っておきましょう。

i

## 赤ちゃんが生まれたら What to do

	必要なもの	手続き窓口	手続き内容 手続きにあたっての注意事項
<b>出生届の提出</b>	<input type="checkbox"/> 出生証明書 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳	市民課 支所・出張所	●出生後 <b>14日以内</b> に届出が必要です。 ●出生届に「出生証明書」欄があり、医師または助産師の署名または記名押印が必要です。出産した病院等で証明をもらってください。
<b>児童手当の申請手続き</b> 高校生年代までのお子さんを育て、生計を同じくしている方に支給されます。	<input type="checkbox"/> 請求者名義の通帳 <input type="checkbox"/> 請求者の保険証情報 がわかるもの <input type="checkbox"/> 請求者と配偶者の個人 番号(マイナンバー) 確認書類 <input type="checkbox"/> 請求者の本人確認書類	子ども福祉課 支所・出張所	●出生の翌日から <b>15日以内</b> に申請をしましょう。 ※申請が遅れた場合、原則として遅れた月分の手当を受けられなくなりますので、遅れずに手続きをしましょう。
<b>子育て支援医療の申請手続き</b> 0~18歳までのお子さんの、保険が適用される診療費や入院費は、自己負担が0円になります。	<input type="checkbox"/> お子さんの保険証情報 がわかるもの <input type="checkbox"/> お子さんまたは養育者の 通帳	子ども福祉課 支所・出張所	●出生届を提出した後、お子さんの健康保険加入手続きが済んでからできるだけ早く申請しましょう。

### その他の手続き

内 容			
妊娠時と出産後に5万円ずつ支給されます。			
	申請方法	給付金額	
<b>妊娠支援給付金</b>	1回目	妊娠届出の面談時に申請のご案内をします。	妊婦1人につき5万円
	2回目	出産後、新生児訪問・相談の際に申請のご案内をします。	妊娠していたお子さんの人数1人につき5万円

### 出産育児一時金

妊娠4か月を超える出産をしたとき、母の加入している医療保険の保険者から支給されます。手続き方法など詳しくは、ご加入の医療保険の保険者にお問い合わせください。  
松本市国民健康保険の方→保険課 保険給付担当 上記以外の方→勤務先の保険組合等

※この他、勤務先で行う手続き(社会保険加入等)もあります。詳しくは勤務先に確認してください。

### 市内の各保健センターで育児に関する相談に対応いたします

施設名	所在地・TEL・FAX	相談時間 ※要予約
南部保健センター (なんぶくプラザ 2階)	双葉4-8 TEL 0263-27-3455 FAX 0263-27-3464	祝日を除く 毎週 月~金曜日 午前9時~正午  ※中央保健センターは 第2、第4水曜日休
北部保健センター (ふくふくらいず 2階)	元町3-7-1 TEL 0263-38-7677 FAX 0263-38-7678	
中央保健センター (Mウイング 南棟 5階)	中央1-18-1 TEL 0263-39-1119 FAX 0263-39-1109	
西部保健センター (波田保健福祉センター内)	波田6908-1 TEL 0263-92-8001 FAX 0263-92-8006	

※中央保健センターにお車でお越しの場合は、市営有料駐車場Mウイング北棟、アイパーク伊勢町、大手門に限り、1時間分を補助します。

## ① パバと一緒に 子育て支援センター「こどもプラザ」へ

### こどもプラザって、どんな場所？

就学前のお子さんと保護者、妊娠中の方が、無料で自由に利用できる施設です。

お子さんと一緒に楽しく遊んだり、保護者同士が情報交換や交流をしたりして、ゆったりと過ごせます。

子育て支援員が常駐しているので、パバとお子さんだけでも安心して過ごすことができます。

### パバの一步を応援します！

**Q.「ひとりで行ってもいいのかな？」**

→ 大丈夫です。支援員があたたかくお迎えします。

**Q.「何を持っていけば？」**

→ おむつ、飲み物など、いつものお出かけセットがあればOK！

**Q.「どこにあるの？」**

→ 市内5か所にあります。詳しくは子育てガイドブックや市ホームページをご覧ください。



ご確認はこちらから

### パバと子どもで出かけてみたら、 ママに「ひとり時間」が！

「ゆっくり寝られた」「ひとりでリフレッシュできた」。そんなママの時間をパバがしてくれるのも素敵なサポートです。

ほんの1~2時間でも、ママにとっては大きな力になります。

### 子どもと二人で 出かけてみる

パバのその一歩が、子どもとママの笑顔につながります。

ぜひお子さんと一緒に「こどもプラザデビュー」してみませんか？



### こどもプラザ オススメのポイント

#### 安心して遊べるスペース

室内なので雨の日でも快適。月齢に合ったおもちゃや絵本が揃っています。

#### 子育ての相談もOK

育児の悩みや困りごとに、支援員が丁寧に対応します。

#### おむつ替え・授乳スペースあり

パバも使いやすい設備が整っています。小さなお子さん連れでも安心して利用いただけます。

#### 予約不要・出入り自由

都合のよい時間に、ふらっと立ち寄れます。

## こどもプラザの利用はLINEから！

LINEの「松本市公式アカウント」から、以下の手続きができます。

### 1 利用にはLINEでの「事前登録」が必要です！

- 登録内容
- 保護者の氏名・ふりがな・住所・電話番号・続柄
  - お子さんの氏名・ふりがな・性別・生年月日
  - きょうだいがいる場合も、追加登録できます。

☑ お子さん連れてくる可能性のある保護者（父・母・祖父母など）それぞれのスマートフォンで登録をお願いします。

### 2 チェックイン／チェックアウトも 二次元コードでかんたん！

施設にある二次元コードをスマートフォンで読み取って、チェックイン・チェックアウトができます。



### 3 混雑状況もLINEで確認できます！

LINEの「混雑状況」メニューから、現在の利用状況を確認できます！

- ☑ 状況は「空いている」「やや混雑」「混雑」の3段階表示
- ☑ チェックイン・チェックアウトのデータをもとに自動で反映
- ☑ 行事日・休館日・開館時間外は、専用のお知らせ画像が表示されます



登録はこちらから  
詳しくは市ホームページからご確認ください

## ① 「子育て、何から始めればいいのか？」そんなときの 松本市子育てガイドブック

「子育てガイドブック」は、妊娠・出産・子育てに関する情報を一冊にまとめたガイドブックです。

松本市で子育てをするすべてのご家庭に向けて、制度やサービス、相談先などをわかりやすく紹介しています。

こんな情報が載っています！

### 経済的な支援

出産や育児にかかる経済的負担を軽減する制度を掲載しています。

▶ 児童手当／子育て支援医療／出産育児一時金／出産・子育て応援給付金 ほか

### 子育て支援サービス

育児をサポートする各種サービスをご紹介します。

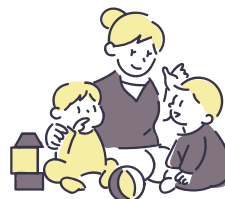
「忙しい」「ちょっと助けがほしい」と感じたときにご利用いただけます。

▶ 産後ケア事業／産後ママ家事支援サービス／子育て支援クーポン／一時預かり／ファミリーサポート など

### 相談窓口

子どもの成長や育児に関する心配ごとがあるとき、相談できる窓口を掲載しています。

▶ 健康・育児相談／発達等の相談／子育て総合相談／障がい相談／家庭・児童相談 など



### 紙冊子とデジタル版、 どちらでもご覧いただけます

ガイドブックは市内4か所の保健センター、こども育成課、健康づくり課、各支所・出張所、こどもプラザ等で配布しています。

スマートフォン等で閲覧できるデジタル版もございますので、ぜひご利用ください。



## ① 知っておきましょう、育児休業制度のこと 子育て中の男女労働者が対象

### 育児休業

1歳未満の子ども1人につき、原則として2回まで取得が可能。保育所に入所できないなどの事情があれば、最長2歳になるまで延長可能。

### 産後パパ育休

子どもが生まれてから8週間以内に4週間の休業を所得できる制度。2回に分けて取得することが可能。産後パパ育休期間中は、一定の条件※のもとで就業が可能。※労使協定の締結、休業前の合意、就業可能日等の上限あり

### パパママ育休プラス

両親がともに育児休業を取得する場合、子どもが1歳2か月に達する日までの間で1年間休業可能。

### 子の看護休業

子どもが1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日まで。1日または時間単位で取得可能。小学3年生修了日までの子どもがいる労働者が対象。

### 所定外労働の制限

残業を免除する制度。小学校入学前の子どもがいる労働者が利用可能。

### 短時間勤務制度

就業規則などで定められている1日の勤務時間を短縮。3歳未満の子どもがいる労働者が利用可能。

### 時間外労働の制限

1か月で24時間、1年で150時間を超える時間外労働を制限。小学校入学前の子どもがいる労働者が利用可能。

### 深夜業の制限

午後10時から午前5時までの労働を免除。小学校入学前の子どもがいる労働者が利用可能。

育児休業制度に関するお問い合わせはこちら  
→ 長野労働局 雇用環境・均等室  
TEL026-227-0125  
仕事と育児を両立させるヒントはこちら  
→ 「育児休業制度特設サイト」で検索



誌上セミナー

# 父親の育児参加が その後の夫婦関係に 与える影響



松本市  
人権共生課

これから生まれてくるお子さんとの生活にワクワク・ドキドキされていることと思います。「この幸せな生活がずっと続くはず」。

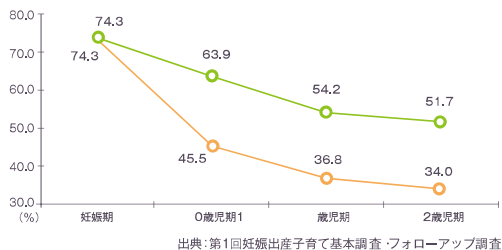
ところが、現実には必ずしもそうとは限らないのです。

ある調査によると、妊娠中のカップルを追跡調査し、「配偶者を本当に愛していると実感する」かどうかを聞いたところ、次の図のような結果となりました。

## はじめての子どもを出産後の夫婦の愛情の変化

2006～2009年 縦断調査 ※同じ夫婦の追跡調査

○ 配偶者といると本当に愛していると実感する(妻)  
● 配偶者といると本当に愛していると実感する(夫)

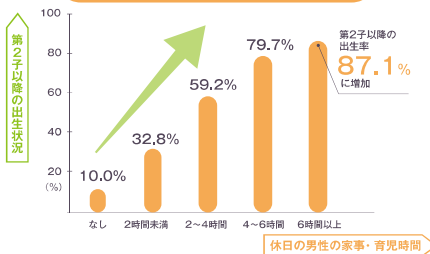


出産前は、「配偶者を愛している」と感じていた割合は男女ともに同じです。しかし、出産後、男女ともにその割合は低下するものの、女性は男性に比べ大幅に低下し、子どもが2歳のころには出産前の半分以下にまで落ち込んでいます(ベネッセ七世代育成研究所)。

この背景には、産後のホルモンバランスの乱れに加え、女性にかかる家事・育児の負担が男性に比べて大きいことが指摘されています。

内閣府男女共同参画局によると、6歳未満の子どもがいる夫と妻の1週間あたりの仕事と家事の時間を比べると、妻の家事時間は夫に比べて約4倍となっています(夫113分:妻446分、令和3年)。

## 休日の男性の家事・育児時間と 第2子以降の出生率の相関関係



また、休日に男性が家事・育児をすればするほど、第2子以降の出生率が上がるという興味深いデータもあります(厚生労働省「第14回21世紀成年者縦断調査」)。

子どもが生まれてみないと実際にはどんな生活になるのかイメージはわかりませんが、このパパBOOKで何度も大切だと強調しているのは、**パパとママがよくコミュニケーションをとること**です。自分がどんなことを考

えているのか、どうしたいのか、またどうしてほしいのか、パートナーに口に出して伝える手間を惜しまないようにしましょう。

子どもが健やかに育つためには、まずは**パパとママが仲良く、お互いを尊重し合える環境**であることがとても大切です。家族としてさまざまなハプニングを乗り越えて、笑って過ごせるように、日ごろから相手大切に思っているということを伝えることを忘れないでください。

# 松本市が目指す/ こどもまんなか社会とは

本市では、「松本市子どもの権利に関する条例」に定めるように、「すべての子どもにやさしいまち」を目指しています。

基本理念

## すべての子どもにやさしいまち

「松本市子どもの権利に関する条例」全文

わたしたちは、「すべての子どもにやさしいまち」をめざします。

- ① どの子どもいのちと健康が守られ、本来もっている生きる力を高めながら、社会の一員として成長できるまち
- ② どの子ども愛され、大切に育まれ、認められ、家庭や学校、地域などで安心して生きることができるまち
- ③ どの子ども松本の豊かな美しい自然と文化のなかで、のびのびと育つまち
- ④ どの子ども地域のつながりのなかで、遊び、学び、活動することができるまち
- ⑤ どの子ども自由に学び、そのための情報が得られ、支援が受けられ、自分の考えや意見を表現でき、尊重されるまち
- ⑥ どの子どもいろいろなことに挑戦し、たとえ失敗しても再挑戦できるまち



## パパBOOK

発行日 2025年7月

発行 松本市

編集 松本市 こども若者部 こども育成課

〒390-8620 松本市丸の内3番7号

TEL0263-34-3261 FAX0263-34-3309 (こども育成課)

E-mail kodomo-i@city.matsumoto.lg.jp

【監修】

芳賀亜紀子 信州大学医学部保健学科 講師・博士(保健学) アドバンス助産師  
徳武 千足 信州大学医学部保健学科 講師・博士(保健学) アドバンス助産師

【編集協力・制作】

月刊イクジまつもと

※本誌に記載の情報は、すべて2025年7月1日時点のものです。制度等は変更となる場合がありますので、最新の情報は市のホームページ等でご確認ください。



Matsumoto City  
Dad's  
parenting  
guide